

# 新竹市北區竹光國中學校營養午餐菜單

## 112 年 10 月 份 菜 單 (素)

| 副食一                                      |  | 副食二             |  | 副食三   |  | 湯品              |  | 水果/牛奶 |  | 營   |  |
|------------------------------------------|--|-----------------|--|-------|--|-----------------|--|-------|--|-----|--|
|                                          |  |                 |  |       |  |                 |  |       |  | 糖類  |  |
| 香椿豆包*1                                   |  | 青木瓜油片絲          |  | 青菜    |  | 南洋蔬菜湯           |  |       |  | 5   |  |
| 豆包, 香椿                                   |  | 青木瓜, 素絲         |  | 當季時蔬  |  | 南洋蔬菜湯           |  |       |  |     |  |
| 麵輪滷素肉燥                                   |  | 芋頭丸*2           |  | 青菜    |  | 海芽味增湯           |  |       |  | 5.1 |  |
| 麵輪, 豆干                                   |  | 芋頭丸*2           |  | 當季時蔬  |  | 海芽, 味噌          |  |       |  |     |  |
| 炒板條 + 龍鳳腿*1 + 青菜 + 玉米鮮菇湯                 |  |                 |  |       |  |                 |  | 水果    |  | 5.1 |  |
| 板條, 高麗菜, 素肉絲, 香菇 龍鳳腿 當季蔬菜 玉米, 鮮菇         |  |                 |  |       |  |                 |  | 竹光    |  |     |  |
| ★栗子燒素雞                                   |  | 鮮豆豆腸            |  | 青菜    |  | 沙茶素魷魚羹湯         |  |       |  | 5   |  |
| 栗子, 鮮菇, 素雞                               |  | 鮮豆, 豆腸          |  | 當季時蔬  |  | 素魚羹, 木耳, 白蘿蔔    |  |       |  |     |  |
| 小黃瓜炒玉米                                   |  | 鐵板油腐            |  | 青菜    |  | 摩摩喳喳            |  |       |  | 5   |  |
| 小黃瓜, 玉米粒                                 |  | 彩椒, 筍片, 油腐      |  | 當季時蔬  |  | 地瓜, 芋頭, 椰奶, 西谷米 |  |       |  |     |  |
| 放假一天                                     |  |                 |  |       |  |                 |  |       |  |     |  |
| 放假一天                                     |  |                 |  |       |  |                 |  |       |  |     |  |
| 芋頭米粉湯 + 蔬菜煎餅*1 + 高麗菜包*1                  |  |                 |  |       |  |                 |  | 豆漿    |  | 5.1 |  |
| 芋頭, 米粉, 高麗菜, 素肉絲, 香菇 地瓜 高麗菜包*1           |  |                 |  |       |  |                 |  | 竹光    |  |     |  |
| 糖醋麵腸                                     |  | 香菇燒冬瓜           |  | 青菜    |  | 福菜筍片湯           |  |       |  | 5   |  |
| 彩椒, 小黃瓜, 麵腸                              |  | 香菇, 冬瓜          |  | 當季時蔬  |  | 福菜, 筍片          |  |       |  |     |  |
| 甜椒四季豆                                    |  | 醬燒豆腸            |  | 青菜    |  | 紅豆芋圓湯           |  |       |  | 5   |  |
| 甜椒, 四季豆                                  |  | 鮑菇, 豆腸          |  | 當季時蔬  |  | 紅豆, 芋圓          |  |       |  |     |  |
| 醋溜素魚排                                    |  | 黃瓜燴三鮮           |  | 青菜    |  | 海裙黃豆芽湯          |  |       |  | 5.1 |  |
| 素魚排                                      |  | 黃瓜, 木耳, 素丸      |  | 當季時蔬  |  | 海芽, 黃豆芽         |  |       |  |     |  |
| 香菇燒花干                                    |  | 熟地瓜*1           |  | 青菜    |  | 蔬菜鮮菇湯           |  |       |  | 5   |  |
| 瓜子, 蘭花干                                  |  | 地瓜              |  | 當季時蔬  |  | 鮮蔬, 鮮菇          |  |       |  |     |  |
| 西西里肉醬麵 + 醬燒豆包 + 青菜 + 南瓜濃湯                |  |                 |  |       |  |                 |  |       |  | 5   |  |
| 螺旋麵, 三色丁, 洋芋, 番茄, 鮮菇 豆包 當季蔬菜 南瓜, 馬鈴薯, 豆包 |  |                 |  |       |  |                 |  |       |  |     |  |
| 味噌燒油腐                                    |  | 青花素黑輪           |  | 青菜    |  | 絲瓜麵輪湯           |  | 牛奶    |  | 5   |  |
| 味噌, 油腐, 鮮菇                               |  | 青花, 素黑輪         |  | 當季時蔬  |  | 絲瓜, 麵輪          |  | 竹光    |  |     |  |
| 白菜滷                                      |  | 椒麻豆腐            |  | ★綜合堅果 |  | 冬瓜山粉圓           |  |       |  | 5   |  |
| 白菜, 鮮菇, 素火腿                              |  | 豆腐, 豆瓣, 木耳      |  | ★綜合堅果 |  | 冬瓜, 山粉圓         |  |       |  |     |  |
| 素燻鴨卷                                     |  | 塔香海茸            |  | 青菜    |  | 冬菜粉絲湯           |  |       |  | 5   |  |
| 素鴨卷                                      |  | 九層塔, 海茸         |  | 當季時蔬  |  | 東菜, 粉絲          |  |       |  |     |  |
| 歡樂雙拼                                     |  | 洋芋四寶            |  | 青菜    |  | 當歸皮酥湯           |  |       |  | 5   |  |
| 百頁, 地瓜薯條                                 |  | 鮮筍, 洋芋, 玉米粒, 木耳 |  | 當季時蔬  |  | 當歸, 皮酥          |  |       |  |     |  |
| 鮮蔬粥 + 素煎餃*4 + 炒雙花菜                       |  |                 |  |       |  |                 |  | 水果    |  | 5   |  |
| 玉米粒, 高麗菜, 香菇, 芹菜, 素魚丸 素煎餃 青花菜, 白花菜       |  |                 |  |       |  |                 |  | 竹光    |  |     |  |
| 高麗菜炒素蚵                                   |  | 薑絲桂筍            |  | 青菜    |  | 味噌豆腐湯           |  |       |  | 5   |  |
| 高麗菜, 素蚵, 鮮菇                              |  | 桂筍, 木耳          |  | 當季時蔬  |  | 豆腐, 味噌          |  |       |  |     |  |
| 糖醋麵腸                                     |  | 芹菜三絲            |  | 青菜    |  | 芝麻豆漿            |  |       |  | 5.1 |  |
| 甜椒, 麵腸                                   |  | 芹菜, 海帶絲, 紅蘿蔔    |  | 當季時蔬  |  | 芝麻, 豆漿          |  |       |  |     |  |
| 堅果京醬素肚                                   |  | 田園玉米            |  | 青菜    |  | 三絲湯             |  | 牛奶    |  | 5   |  |
| 堅果, 素肚, 小黃瓜                              |  | 三色丁, 玉米         |  | 當季時蔬  |  | 高麗菜, 木耳, 素肉絲    |  | 竹光    |  |     |  |
| 芋頭燴凍豆腐                                   |  | 港式素珍珠丸*2        |  | 青菜    |  | 薑絲冬瓜湯           |  |       |  | 5   |  |
| 芋頭, 凍豆腐                                  |  | 素珍珠丸            |  | 當季時蔬  |  | 冬瓜, 素排骨, 薑絲     |  |       |  |     |  |
| 本校菜單使用之食材皆為國產在地食材                        |  |                 |  |       |  |                 |  |       |  |     |  |

